

# SHIATSU

Comme l'enseignent les philosophies orientales depuis des millénaires, tout, dans l'univers, est inter-relié. Le shiatsu peut devenir un outil pour mieux se connaître. Et, qui sait, aider à atteindre cette harmonie à laquelle chaque être vivant aspire.

Vieille de quelques milliers d'années, c'est un « système », c'est-à-dire un ensemble de théories (explications) et de pratiques (techniques) concernant l'humain et sa santé.

Sa relative complexité, pour les Occidentaux, tient surtout aux faits suivants :

- Elle possède sa propre base philosophique et symbolique.
- Elle voit le corps, le cœur et l'esprit comme un tout.
- Elle s'est élaborée non pas en disséquant des morts, mais en observant des vivants. Par conséquent, rien n'est vu comme statique.
- Elle utilise plusieurs termes usuels dans un sens différent de ce qu'on entend habituellement en Occident.
- Le principe général : l'harmonie
- Cela vise d'abord à maintenir l'harmonie de l'énergie à l'intérieur du corps ainsi qu'entre le corps et les éléments extérieurs. C'est lié à la capacité de l'organisme de maintenir la dynamique nécessaire pour affronter les agressions.
- Chaque individu possède une constitution particulière où les différents éléments interagissent, selon un équilibre qui lui est propre. C'est ce qu'on appelle le terrain. Chez deux personnes, un même symptôme (mal de tête ou difficulté à digérer, par exemple) ne relève pas, a priori, d'une même cause, mais d'un déséquilibre propre à chacune d'elles.
- L'harmonie doit résider dans chacun des éléments de l'ensemble, ainsi qu'entre les différents éléments.

## Yin yang : qu'est-ce que c'est ?

L'équilibre n'est jamais statique, mais constamment en mouvement entre les deux forces opposées, complémentaires et interdépendantes que sont le Yin et le Yang (représentées dans le symbole du Tao).

Le Yin représente les forces de type passif, ombre, froid, profondeur, humidité, etc. Le Yang désigne les forces de type actif, lumière, chaud, surface, sécheresse, etc. Comme un jardin a besoin autant de la pluie (Yin) que du soleil (Yang), tous les organismes ont besoin des deux forces. Le Yin et le Yang sont toujours en relation dynamique : lorsque l'un croît, l'autre décroît. Dans tous les cycles naturels, le Yin et le Yang se succèdent sans cesse, comme le jour succède à la nuit, l'action au repos, l'inspiration à l'expiration et vice-versa.

Chez un individu en bonne santé, les mouvements du Yin et du Yang sont harmonieux. Mais quand l'un vient à faiblir ou à manquer, l'autre prend le dessus et se manifeste par les déséquilibres qui lui sont propres. Un manque de Yang, par exemple, se traduit par un teint pâle, de la frilosité, des selles molles (pâleur, froideur, mollesse étant des caractéristiques Yin).

Mentionnons que, selon la pensée chinoise, les principes du Yin et du Yang se retrouvent tant dans la nature (eau/feu, nuit/jour, contraction/expansion, etc.), que dans l'anatomie (interne/externe, Foie/Cœur, gauche/droite, etc.) et dans la physiologie (féminin/masculin, structure/fonction, descente/montée, etc.).

## **Le Qi : qu'est-ce que c'est ?**

Selon la vision chinoise, qui est à la fois symbolique et pratique, tout dans l'univers est mû par une force fondamentale, une énergie appelée Qi (prononcé tchi). C'est le Qi qui fait circuler les électrons dans les atomes. Il permet aux cellules de se multiplier, aux plantes et aux êtres vivants de croître. Il anime aussi le mouvement du vent et des astres. On ne peut le voir ni le toucher. Comme c'est le cas pour l'électricité, on ne peut que percevoir ses effets. Chez l'humain, le Qi soutient tant les fonctions du corps que de l'esprit : marcher, digérer, penser, ressentir en sont toutes des manifestations.

Ce flux énergétique continu circule dans tout le corps au moyen d'un réseau immatériel, mais précis, de voies appelées méridiens. Sur le trajet des méridiens se trouvent des points cutanés, appelés points d'acupuncture, d'où l'on peut en régulariser le débit.

Lorsque le Qi est en quantité suffisante et circule bien, l'organisme est en bonne santé, la pensée claire et les réflexes vifs. Lorsqu'il stagne, est contraint ou bloqué, on se sent faible, lourd et sans vitalité. Le Qi peut être perturbé par plusieurs facteurs, internes ou externes.

## **Les cinq mouvements : Métal, Bois, Terre, Feu, Eau**

Dans quelque phénomène que ce soit, l'alternance entre l'état Yin et l'état Yang ne se fait pas instantanément, mais par un processus constant de transformation. Les Chinois ont déterminé 5 phases-clés (appelées mouvements) de ce processus. Chacun des 5 mouvements possède sa propre énergie de croissance ou de décroissance; il porte aussi le nom d'un élément. Quand un phénomène quitte le Yin pour entrer dans le Yang, c'est le mouvement de la naissance, de l'aube, du printemps, de l'éveil, identifié par le Bois. Au sommet du Yang, c'est l'entrée dans l'âge adulte (Feu). Puis, viennent le mûrissement (Terre) et le vieillissement (Métal). Avec la mort (Eau), le phénomène se retrouve de nouveau dans le Yin.

Les 5 mouvements se donnent vie dans un ordre précis, selon le principe d'engendrement : l'Eau engendre le Bois, qui engendre le Feu, qui engendre la Terre, qui engendre le Métal, qui engendre l'Eau. Quant au principe de contrôle, il fonctionne dans le même sens, mais non linéairement : l'Eau contrôle le Feu, qui contrôle le Métal, qui contrôle le Bois, qui contrôle la Terre, qui contrôle l'Eau. Les cycles d'engendrement et de contrôle forment, ensemble, un système équilibré. On s'en sert pour classifier tout phénomène naturel, mais aussi pour étudier les tissus humains et les relations des éléments entre eux.

La théorie des 5 mouvements s'applique également au tempérament d'une personne, à sa dynamique comportementale propre. Les tempéraments Bois, par exemple, possèdent une énergie expansive et sont stimulés par le défi et l'action. Ils sont nourris par les types Eau, et nourrissants pour les types Feu, mais entrent facilement en conflit avec les types Terre et Métal. Comme c'est le cas dans tout autre système de classification des tempéraments, aucun individu ne correspond à un

type pur. Il est un peu de chacun, dans un équilibre particulier, avec une prédominance plus ou moins accentuée.

## **Avis du spécialiste**

Le Shiatsu voit avant tout les soucis comme le résultat d'un déséquilibre entre les principes fondamentaux Yin et Yang, de sang ou d'énergie Qi, vide ou plénitude d'un élément, perturbation du cycle des 5 éléments...

Son efficacité résulte de sa capacité à réguler ces déséquilibres, sans traiter le problème comme une gêne à éliminer. Elle s'occupe du Tout, l'être vivant dans sa globalité, plutôt que localement. C'est ce qui fait sa force.

La personne vient généralement tous les mois, ou au moins au changement de saison pour équilibrer les énergies. Cela permet d'entretenir et de renforcer son terrain. Sur un problème aigu, je pourrais donner des séances rapprochées à raison de 2 ou 3 jours entre chaque.

**Très important, le shiatsu n'a pas vocation à remplacer l'intervention ou le suivi d'un professionnel de santé (humaine ou animale).**

### Bibliographie :

Beinfeld Harriet et Korngold Efrem. Between Heaven and Earth – A Guide to Chinese Medecine, Ballantine Books, États-Unis, 1991.

Edde Gérard. La Médecine du Tao, Éditions Budostore, France, 1995.

Kaptchuk Ted J. La toile sans tisserand – Comprendre la médecine chinoise, Éditions Dervy, France, 1993.

Marié Eric. Précis de Médecine chinoise, Éditions Dangles, France, 1999 (2e édition).

Petit Michèle. Le Chemin de vie – Changement et devenir du corps énergétique, Éditions Dervy, France, 1999.

### Références :

1. Manheimer E, Wieland S, et al. Evidence from the Cochrane Collaboration for Traditional Chinese Medicine therapies. J Altern Complement Med. 2009;15(9):1001-14.
2. Darby SB. Traditional Chinese medicine: a complement to conventional. Nurs Womens Health. 2009;13(3):198-206.
3. Lin LW, Fu YT, et al. Efficacy of traditional Chinese medicine for the management of constipation: a systematic review. J Altern Complement Med. 2009;15(12):1335-46.